



Valkas novads

1. maijs - Mātes psihiskās veselības diena

🕒 Publicēts pirms vairāk nekā 1 gada

Publicēts: 25.04.2024.



Katru gadu maija pirmajā trešdienā tiek atzīmēta Pasaules mātes psihiskās veselības diena. Šīs dienas mērķis ir veicināt izpratni sabiedrībā par psihiskās veselības traucējumiem, kas var rasties pirmajos 12 mēnešos pēc dzemdībām.

Pēcdzemdību psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu sievieti. Tāpat traucējumi var rasties arī jaunās māmiņas partnerim.

Pazīmes, kurām līdzcilvēkiem vajadzētu pievērst uzmanību:

nomākts garastāvoklis un skumjas;

pastāvīgs nogurums, kura pārvarēšanai nepalīdz ne pilnvērtīgs miegs, ne relaksēšanās vannā, ne arī izrunāšanās ar kādu tuvu cilvēku;

grūtības iemigt, trausls miegs vai pārāk ilga gulēšana, miegainība dienas laikā;

grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus;

nevēlēšanās rūpēties par bērnu un grūtības veidot saikni ar bērnu vai nepārejošas bažas par spēju uzņemties rūpes par bērnu,

bailes palikt ar mazuli divatā;

izteikti pazemināta vai pastiprināta apetīte;

viegla aizkaitināmība;

galvassāpes, krampji, gremošanas trakta traucējumi, kam nav saistības ar fiziskām izmaiņām un kuri nemazinās, lietojot medikamentus;

pastiprināts satraukums par bērna veselību – ka mazulis saslims, pietiekami nepieņemamas svarā, pārāk daudz raud vai tieši pretēji – ir pārāk kluss;

domas, ka labāk būtu nomirt vai nodarīt pāri sev vai savam bērnam;

izolēšanās no sabiedrības, nevēlēšanās kontaktēties ar citiem cilvēkiem;

seksuālās vēlmes mazināšanās.

Ir svarīgi, lai jaunās māmiņas saņemtu atbalstu no līdzcilvēkiem un nepieciešamības gadījumā palīdzību un ārstēšanu. Rūpējies par jauno māmiņu ir tikpat svarīgi, kā rūpējies par mazuli. Mātes psihiskā veselība ir svarīga visai ģimenei un sabiedrībai kopumā.

Kā līdzcilvēki var palīdzēt:

pēc iespējas esiet blakus, uzklausiet, izturieties ar sapratni,

radiet jaunajai māmiņai pozitīvas emocijas,

uzsveriet, ka šis stāvoklis mainīsies un tuvie cilvēki neatstās vienu šajā situācijā,

palīdziet rūpēties par ikdienas dzīves organizēšanu un mājas darbu veikšanu,

jautājiet, kā tieši šajā brīdī varat palīdzēt,

palīdziet vērsties pēc specializētas palīdzības.

Pasaules mātes psihiskās veselības dienas ietvaros SPKC speciālisti izstrādājuši infografiku "Psihiskā veselība pēcdzemdību periodā". Nosūtām informatīvo materiālu gan PDF, gan attēla formātā, tematiskās dienas tēmas aktualizēšanai pašvaldībā. Priecāsimies, ja izmantosiet sagatavoto materiālu un izvietosiet to savas pašvaldības mājaslapā un/vai sociālajos tīklos!

Citus Slimību profilakses un kontroles centra un Veselības ministrijas izstrādātos informatīvos materiālus par dažādām veselības tēmām (infekciju slimību profilakse, fiziskās aktivitātes, uzturs, sirds veselība, traumatisma profilakse u. c.) iespējams saņemt drukātā formātā (ja pie materiāla ir atzīme "Pieejams drukātā formātā") bez maksas Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, iepriekš aizpildot pieteikuma veidlapu, kas atrodama šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/form/pasutit-informativos-materialus>.

Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties [šeit](#).

Psihiskā veselība pēcdzemdību periodā

Pēcdzemdību psihiskās veselības traucējumi var skart ikvienu sievieti – gan ar normālu, gan problemātisku grūtniecību, pirmo vai atkārtotu grūtniecību, sievieti, kura ir precējusies, un sievieti, kura nav precējusies, neatkarīgi no ienākumu līmeņa, vecuma, tautības, izglītības līmeņa vai citiem apstākļiem.

Pēcdzemdību psihiskos traucējumus iedala trīs kategorijās:

Pēcdzemdību skumjas jeb pēcdzemdību blūzs

Pēcdzemdību depresija

Pēcdzemdību psihoze

Psihisko traucējumu simptomi:

- nomākts garastāvoklis un skumjas;
- pastāvīgs nogurums;
- grūtības iemigt, trausls miegs;
- ilga gulēšana, miegainība dienas laikā;
- grūtības koncentrēties;
- nepārejošas bailes vai nevēlēšanās rūpēties par mazuli;
- aizkaitināmība;
- galvassāpes, krampji, gremošanas trakta traucējumi u. c.

Faktori, kas var ietekmēt pēcdzemdību psihisko traucējumu attīstību ir:



- psihiskās veselības problēmas agrākā dzīves posmā;
- depresija vai trauksme grūtniecības laikā;
- atbalsta trūkums no tuviniekiem;
- sarežģītas attiecības ar partneri;
- stress, saspringti dzīves notikumi neilgi pirms grūtniecības vai grūtniecības laikā;
- psiholoģiskas traumas, piemēram, vardarbība ģimenē;
- piedzīvotas ieilgušas pēcdzemdību skumjas;
- hormonālās izmaiņas, kas notiek grūtniecības laikā un pēc tās;
- vairogdziedzeru disfunkcija;
- nepietiekams B12 vitamīna līmenis asinīs.

Neaizmirsti rūpēties par sevi:

- aprunājies ar kādu tuvinieku par to, kā jūties. Tas var būt milzīgs atvieglojums – tikt uzklašītai un saprastai;
- pavadī laiku ar partneri, draugiem vai radiem;
- mājasdarbos un rūpēs par bērnu lūdz palīdzību partnerim, ģimenei, krustvecākiem un draugiem;
- veltī laiku sev. Izej ārā no mājas katru dienu, kaut vai uz īsu brīdi, lasi kādu žurnālu vai grāmatu, klausies mūziku;
- mēģini gulēt tad, kad guļ bērns;
- centies ēst regulāri un veselīgi;
- regulāri nodarbojies ar fiziskām aktivitātēm.

Pēcdzemdību skumjas piedzīvo apmēram **85%** sieviešu.

No pēcdzemdību depresijas cieš aptuveni **10% līdz 15%** jauno māmiņu.

Pēcdzemdību psihoze attīstās aptuveni **1 līdz 2 no 1000** sievietēm pēc dzemdībām.



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Saistītas tēmas

Veselība

<https://www.valka.lv/lv/jaunums/1-maijs-mates-psihiskas-veselibas-diena>